

Ementa



3 a 7 de Junho

		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e ervilha	108	26	1	0,2	2,2	0,1
	Prato	Ovos mexidos com salsicha, cogumelos, arroz e salada de alface, rúcula e tomate	854	204	7	1,5	0,5	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
3ª Feira	Sopa	Feijão verde	234	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Cavala estufada com molho de tomate e batata (batata ao cubo, feijão verde, ervilha, nabo, cavala)	537	128	5	1,2	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
4ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Massa à Lavrador (porco, frango, macarronete, feijão vermelho, nabiça, cenoura) e couve em juliana	897	214	9	1,6	2,1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora e nabiça	258	62	0	0,0	1,3	0,1
	Prato	Medalhões de pescada com molho de cenoura e alho francês, arroz e salada de alface e cebola	897	214	7	1,5	0,9	1,1
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina	238	57	0	0	13	0,0
6ª Feira	Sopa	Camponesa (feijão branco e couve Penca)	293	70	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Frango estufado com couve bruxelas, cenoura baby, couve flor e espirais	507	121	2,0	0,3	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0

